



كتاب الطبخ المضاد للسرطان

تحتل الكتب التي تتناول المسائل المتعلقة بالصحة بالكثير من اهتمام القراء في الغرب. هذا ما تدل عليه قوائم الكتب الأكثر انتشاراً خلال السنوات الأخيرة، حيث يقل أن تخلو منها أي قائمة منها. ومما يلفت الانتباه أن مؤلفي الكتب الخاصة بالصحة هم في أغلب الأحيان من رجال العلم والطب البارزين. ومن آخر هذا النوع من الكتب العمل الذي يحمل عنوان «الطبخ المضاد للسرطان»، ومؤلفه هو البروفيسور الطبيب دافيد خياط، رئيس قسم الأورام السرطانية في مستشفى سالوتيريير في باريس، وهو أحد أشهر الأطباء الفرنسيين الذين طالبوا منذ سنوات بانتهاج سياسة «وقاية» من هذا المرض العضال. وتشارك معه في تحرير هذا الكتاب ابنته سيسيل خياط، خبيرة التغذية.

تحليل

ينطلق الكتاب في تحليلاته من التأكيد على الانتشار الكبير للأمراض السرطانية وتعاطم عدد الإصابات بها في العقود الأخيرة بمختلف البلدان تقريباً بحيث يشير أنه في بلد مثل فرنسا هناك رجل من كل اثنين وامرأة من أصل كل ثلاث نساء يواجهون خطر الإصابة بسرطان في حياتهم. وغدا هذا المرض هو أحد أكثر المعضلات التي يواجهها الطب الحديث الذي أحرز تقدماً كبيراً في مختلف مجالات الصحة ليس أقلها أهمية معرفة الآليات التي تجعل خلية سليمة تتحول إلى خلية مسرطنة ومعرفة الدور الكبير للوراثة في الإصابة بهذا المرض وهناك تقدّم كبير على صعيد العلاج...الخ. «لكن لا تزال هناك عقبات كبيرة أمام الشفاء من الأورام السرطانية».



20%

لا يتردد المؤلف بالتأكيد أن التغذية تلعب دوراً حاسماً من حيث مسؤوليتها بنسبة 20 % من الإصابات بالسرطان.. وهو يقدم هذه النسبة على قاعدة الاستنتاج من أن 30 % من السرطانات سببها التدخين و30 % سببها «الهرمونات المتنوعة» و10 % تعود لفيروسات مثل فيروس الأيدز وغيره و5 % تسببها عوامل خارجية مثل التعرض للشمس طويلاً أو للإشعاعات النووية وغير ذلك و5 % لأسباب وراثية.



120

طريقة

يؤكد على الأهمية «الحاسمة أيضاً» لاهتمام البشر حيال ما يتناولون من أطعمة. وهو يقدم في هذا الكتاب 120 طريقة لتحضير وجبات تتألف من 60 منتجاً غذائياً يكرّس لكل منها طريقتين في الطبخ. ويصف وجباته أنها «لذيذة الطعم، ومضاد سهل وقليل الكلفة لمرض السرطان». وهو لا يتردد في التأكيد من موقع الطبيب الأخصائي بإسداء النصح بتناول مجموعة من المواد الغذائية ذات الفاعلية في الوقاية من السرطان وفي مقدّمها الشمندر والشوكولا والقهوة والثوم والبصل وسلسلة طويلة من المواد الغذائية المتوفرة بكثرة لكن هناك جهل كبير بفوائدها في الوقاية من السرطان.



معلومات

الكتاب زاخر بالمعلومات العملية، فالوجبات مصنّفة تبعاً للفصول، حيث يجد القارئ مكوناتها بسهولة. ويشير أن النظام الغذائي «الحقيقي» المضاد للسرطان هو في «اتباع الفصول». هكذا يرى مثلاً أن البرتقال فاكهة شتوية وليس من المحبذ استهلاكه على مدار العام.



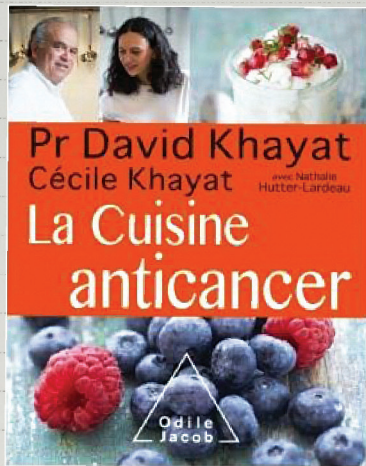
أمثلة

يشير الكتاب إلى أن العديد من الدراسات الطبية التي أثبتت وجود رابطة بين العادات الغذائية وبين بعض الأورام السرطانية. هكذا يذكر مثلاً أن النساء اليابانيات كانت أصابهن قليلة جداً، بل ونادرة بسرطان الثدي. لكن النساء اليابانيات اللواتي هاجرن إلى أمريكا بدأت تلك الأورام تظهر لديهن منذ الجيل الثاني وصولاً إلى نفس النسبة التي تصاب فيها النساء الأمريكيات.



وصفة سحرية

الوجبات الـ 120 التي يضمها العمل سهلة التحضير بشكل عام ولا تتطلب وقتاً طويلاً. ويتم بالنسبة لكل وجبة تحديد ما تمثله من حريات ومواد سكرية وبروتينات وأحماض وغير ذلك. وهذا كله يمكن أن يساعد على تنظيم النظام الغذائي نفسه تبعاً لأهدافه، ولكن رغم تأكيد الطبيب الشهير أهمية التغذية في الوقاية من الأورام السرطانية فإنه يؤكد في الوقت نفسه أنه ينبغي عدم توهم أن هناك «وصفة سحرية من أجل ضمان حياة بدون أورام».



العنوان: الطبخ المضاد للسرطان

تأليف: دافيد خياط

الناشر: اوديل جاكوب

باريس. 2016
الصفحات: 400 من القطع المتوسط

أفضل العناصر

يعتبر الكتاب أن «القهوة» من بين المواد الغذائية التي تحتوي «أفضل العناصر» المضادة للسرطان. والمادتان الغذائيةتان اللتان يتوقف عندهما طويلاً هما «الثوم والبصل». وهذا يبدو بوضوح من «حضورهما» في العديد من الوجبات «الصحية» التي يقدمها في هذا العمل. وبهذا المعنى يبدو هذا العمل أنه كتاب في الطبخ بمقدار ما هو كتاب في الوقاية الصحية، وبالتحديد من مرض خبيث ينفر البشر من ذكر اسمه.

فقرة

ورد في الكتاب: «الثوم والبصل يحتويان على عنصر الليزين، وهو جوهر معروف منذ الأزمنة القديمة بأنه فعال جداً في الوقاية من أورام الجهاز الهضمي، وهذا يفسّر لماذا هناك عدد قليل من أورام المعدة لدى سكان المناطق الذين يستهلكون كميات كبيرة من الثوم والبصل».

المؤلف في سطور

دافيد خياط، هو أحد أشهر الأخصائيين الفرنسيين ذوي الشهرة العالمية في مجال البحث في الوقاية من الأورام السرطانية. يعمل رئيساً لقسم الأمراض السرطانية في مستشفى بيتيه - سالوتيريير في العاصمة الفرنسية باريس. وسيسيل خياط، المساهمة في هذا العمل، هي ابنة المؤلف وأخصائية في مجال التغذية. قدّم دافيد خياط حوالي عشرين كتاباً منها: «كلمات حول آلام السرطان» و«النظام الغذائي الصحيح للوقاية من السرطان» - تمّت ترجمة هذا الكتاب للغة العربية - و«دموع ودم» و«دروب الأمل»...الخ.



أكسدة

يشرح المؤلف - الطبيب - أن الشمندر يحتوي مادة البوليفينول وهي مضادة للأكسدة وقوية جداً للوقاية من السرطان. ومادة الكاكاو الذي تُصنع منها الشوكولا زاخرة بالكيرستين وهو مضاد جيّد للأكسدة بالنسبة للمدخنين، ذلك أنه يرمم التبدّل الذي يسببه التدخين على الحمض النووي - ADN».



سرطنة الخلايا

يحذّر الكتاب من الإفراط في تناول عصير البرتقال تبعاً للنتائج التي أظهرتها دراسات علميتان أخيراً أثبتتا أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالمرض. كما يشير المؤلف أن اتباع نظام الفصول يوفر، من جهة، تنوع الأطعمة ويساهم، من جهة أخرى، في مكافحة «محاولة فرض النموذج الغربي» في الأطعمة الذي تحاول شركات الصناعات الغذائية الأمريكية الكبرى عبر دفع الجميع إلى التغذية بنفس النمط «الموحد».